Nr. 18. Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



Rafael.

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Pismo popierane przez Polskie Towarzystwo Pedjatryczne.

ROK I. NR. 18.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT GRUDNIOWY 1927 R.

W wieczór wigilijny, gdy kołyszą się nad ziemią skrzydła prastarej kolendy, a ramiona matek mocniej i czulej przyciskają do serca główki swych dziatek, życzymy wszystkim naszym czytelniczkom, spełnienia wszystkich pragnień związanych z przyszłością ich dzieci.



W wieczór wigilijny

GDZIE I JAK SPĘDZIĆ ŚWIĘTA

Nic mylniejszego nad ogólnie utarte mniemanie, iż ze zdrowem dzieckiem wyjeżdża się z miasta li tylko na lato.

Kilkomiesięczny pobyt na wsi w porze letniej, wyjazd nad morze lub w okolice podgórskie jest rzeczywiście wielkiem dobrodziejstwem dla rosnącego organizmu. Nie zawsze jednak zapas sił, zdobyty podczas letnich wywczasów, jest wystarczający, aby dziecko bez szkody dla zdrowia przeżyło zimę w złych miejskich warunkach.

I nie dotyczy to tylko osobników obarczonych ciężką przewlekłą chorobą np. gruźlicą. Wiek dziecięcy specjalnie wystawiony jest na wpływ złych warunków mieszkalnych w mieście, brak światła, upośledzone przewietrzanie i wilgoć. Skutkiem ich jest pojawianie się krzywicy, której ślady stwierdzamy wszak niemal u każdego miejskiego dziecka, tężyczki czyli skłonności do drgawek i szeregu innych cierpień. Zwiększanie się liczby przypadków tężyczki na wiosnę jest skutkiem braku dostatecznej ilości światła przez długie miesiące zimowe.

Oddawna wiadomem było, iż jedynie promienie słoneczne posiadają cudowną własność leczenia krzywicy. Bliższe badania ustaliły, iż chodzi tu wyłącznie o wpływ promieni pozafiołkowych na prawidłowość kostnienia. Dobroczynny wpływ namiastki słońca — lampy krzemowej opiera się jedynie na zdolności wytwarzania tych promieni. Okazało się również, iż tran zawdzięcza swe własności lecznicze zawartości pewnej substancji chemicznej t. zw. ergosteryny, która staje się czynną dopiero po naświetlaniu promieniami pozafiołkowemi.

Dzięki tym ostatnim zdobyczom wiedzy potwierdzone zostały potężne własności leczenia słońcem. Przemożny wpływ jego dostrzec się również daje w szeregu innych schorzeń jak niedokrwistość, cierpienia dróg oddechowych, a wreszcie gruźlica.

O konieczności przebywania poza miastem osobników gruźliczych wie szeroki ogół, natomiast niedostatecznie kładzie się nacisk na konieczność wyjazdu w przypadkach nieswoistych, banalnych schorzeń dróg oddechowych.

Plagą niejednej matki jest uporczywy, męczący kaszel dziecka, trwający nieraz szereg tygodni i miesięcy. Kaszel ten, jakkolwiek nie kokluszowy, powoduje nieraz bezsenność i wycieńczenie dziecka. Środki lekarskie są tu zazwyczaj mało skuteczne i jedynie parotygodniowy pobyt w czystem powietrzu powoduje jego ustąpienie.

Omawiając stany chorobowe, wymagające klimatycznego leczenia, wymienić należy również chorobliwy brak łaknienia u dzieci miejskich, przebywających większą część dnia w zamkniętych pomieszczeniach.

Uwzględniając przytem złe warunki mieszkaniowe, w jakich obecnie żyjemy, zarówno jeśli dotyczy to

lokali prywatnych jak i pomieszczeń, w których znajdują się przedszkola, powiedzieć musimy. że wyjazd na wieś jest więcej niż pożądany.

A teraz, dokąd jechać?

Posiadamy w Polsce b. liczne miejscowości o charakterze podgórskim, położone w Beskidach zarówno Wschodnich i Zachodnich, które znakomicie nadają się dla lecznictwa chorób narządu oddechowego, niedokrwistości, krzywicy i innych cierpień.

Miejscowości górskie mają tę przewagę nad równiną, że promienie słoneczne są tam bogatsze w promienie pozafiołkowe. Własność tę zawdzięczają czystości powietrza i wielkim złogom śniegu na zboczach górskich, które odbijają i rozpraszają promienie.

Nie o wiele gorsze warunki znajdzie nasza dziatwa w miejscowości równinnej, gdyż i tu pokryta śniegiem ziemia nie absorbuje, lecz odbija promienie. Dlatego też nie mając możności wyjazdu w góry, korzystajmy z każdej okazji spędzenia kilku tygodni na wsi. Trudy i koszty opłacą się stokrotnie, jeżeli racjonalnie wyzyskamy pobyt.

Starajmy się, by dziecko było przez cały niemal dzień na powietrzu. Dotyczy to silnych dzieci w 6 i 7 roku życia, które mogą być przez cały czas w ruchu i nie odczuwają mrozu.

Saneczkowanie i ślizgawka oddają pod tym względem znakomite usługi.

Dzieci słabsze nale. oszczędzać i nie dopuszczać do przemęczenia, które mogłoby wywołać wręcz przeciwny skutek.

Młodsze dzieci mogą bez szkody pozostawać na powietrzu przez kilka godzin przy ciepłocie dochodzącej do 5 stopni poniżej zera.

Dr. Paweł Baumryter.

O WCZESNYCH KŁOPOTACH MATECZKI Z POWODU NOWORODKA

II

Nawiązując do wyluszczonych w poprzednim artykule kłopotów, wymienię jeszcze niektóre objawy noworodka, mogące poważnie zaniepokoić, jeżeli się nie zna ich istoty.

U większości noworodków w ciągu pierwszych kilku dni po urodzeniu naskórek, poprzednio gładki, intensywnie różowy, zaczyna błyszczeć na całem ciałku, potem matowieje, a wreszcie zaczyna się złuszczać, dając nietylko przykry pod względem estetycznym obraz, lecz i napawając obawą co do ewentualnie rozwijającej się poważniejszej choroby skórnej. Jest to tak zwane fizjologiczne złuszczanie się naskórka, objaw niewinny, szybko przemijający i pozostawiający po skończonym procesie znów nową, delikatną, miękką warstwę naskórka, jako nową powłokę skórną.

Złuszczanie to jest objawem odczynu naskórka na nowe warunki ze-

wnętrzne, albowiem naskórek, w którym noworodek przychodzi na świat, był zastosowany do życia płodowego, natomiast po urodzeniu zmieniają się te warunki radykalnie (powietrze, zmiana i zmienność temperatury). Jedno zastrzeżenie powinna jednak mieć na uwadze mateczka przy ocenie niewinności opisanego objawu, mianowicie, gdyby po złuszczeniu się naskórka ukazywała się wilgotna sącząca „surowa" warstwa skóry lub gdyby złuszczanie w niektórych okolicach ciała trwało nadmiernie długo, należy zapytać lekarza, czy nie ma się do czynienia z objawem innego rodzaju — prawdziwie chorobowym.

Jeżeli mowa o objawach na skórze, to choć w kilku słowach wspomnę o znanym nawet niedoświadczonym matkom objawie t. zw. „fizjologicznej żółtaczki" noworodka. Na drugi dzień po urodzeniu występują u większości noworodków na całej powłoce skórnej objawy żółtaczki także żółkną białkówki oczu. Po kilku dniach skóra wraca do wyglądu normalnego i to bez jakichkolwiekbądź specjalnych zabiegów łeczniczych.

Co jest powodem występowania pomienionego objawu, nie jest jeszcze z pewnością ustalone, choć istnieją różne mniej lub więcej prawdopodobne przypuszczenia, których dotychczas fachowcy jeszcze nie uzgodnili. Jednak bez względu na istotę sprawy faktem jest, że im słabszy, drobniejszy noworodek, tem silniejsza i dłużej trwająca żółtaczka (szczególnie u wcześniaków, bliźniąt).

Im silniejsza i wybitniejsza jest żółtaczka, tem bardziej objaw ten odbiega od normy objawu fizjologicznego, wobec czego noworodek z cięższą żółtaczką wymaga starannej i fachowej opieki ze względu na swą senność, niechęć do przyjmowania pokarmów, a niekiedy nawet zaburzenia w oddychaniu i krążeniu.

Prawdziwą udrękę prawia mateczce stwierdzenie niespodziewanego obrzęku jednego lub obydwu gruczołów piersiowych u noworodka, i to bodaj częściej u noworodka płci męskiej aniżeli żeńskiej. Sprawa ta jednak już była poruszana w jednym z numerów poprzednich przez d-ra H. Trenknera.

Jeszcze o jednym, ostatnim z „kłopotów" wspomnieć muszę, chociaż właściwie jest on kłopotem prawdziwie urojonym. Mam na myśli t. zw. krótki język, a raczej wrzekomo krótkie wędzidełko języka. Istnieje przesąd, że wiele noworodków rodzi się z tak krótkiem wędziedełkiem pod językiem, że utrudnia to w znacznej mierze ssanie, a w późniejszym wieku jakoby zniekształca mowę. Przyjmując przesąd, jako stan istotny, wysuwa się wniosek konieczności podcinania wędzidełka już w pierwszych dniach życia. Ponieważ przesłanka nie ma realnej podstawy, więc i wniosek jest błędny. Wędzidełko wydające się jako zbyt krótkie wyciąga się w miarę samodzielnego „mielenia" językiem, wobec tego żadne stąd zaburzenia nie powstają.

Niepokoić się z tej racji nie należy, a tem bardziej zbędny jest jakikolwiek zabieg chirurgiczny.

Dr. J. Przedborski.

CZY JESTEŚMY BEZSILNI W WALCE Z GRUŹLICĄ DZIECIĘCĄ

Gruźlica jest jedną z najgroźniejszych chorób wieku dziecięcego. Jak mówiłem już o tem poprzednio, pochłania ona szczególnie dużo ofiar w pierwszych dwóch latach życia, przyczem na największe niebezpieczeństwo są narażone dzieci pozostające w stałej styczności z osobnikiem chorym na gruźlicę płuc.

Nasuwa się wobec tego pytanie, czy jesteśmy w stanie zapobiec zakażeniu się dziecka gruźlicą i czy środki zapobiegawcze dyktowane przez obecny stan wiedzy dają rzeczywiście pożądane wyniki.

Najlepszym środkiem, mającym na celu uniknięcie zakażenia niemowlęcia, jest całkowite izolowanie go od osobnika chorego. Nie we wszystkich przypadkach daje się to uskutecznić. Dziecko zazwyczaj pozostaje w domu wraz z chorym, przeludnienie zaś mieszkań oraz szczupłość mieszkania (mieszkania jednoizbowe) nie pozwalają na izolowanie dziecka w innym pokoju.

Czy i w podobnych warunkach środki zapobiegawcze mają rację bytu?

Na to pytanie musimy stanowczo odpowiedzieć twierdząco. Jak pouczają nas o tem dane statystyczne, w rodzinach, w których były przestrzegane przepisy, mające na celu sprowadzenie do minimum możności zakażenia zachorowalność (dzieci do lat 4) na gruźlicę jest dwukrotnie mniejsza niż w rodzinach, gdzie przepisy przestrzegane nie były.

Drugiem, mającem również pierwszorzędne znaczenie, pytaniem jest, czy dziecko zakażone gruźlicą ma bezwzględnie paść ofiarą choroby, czy natomiast posiada ono siły obronne, czy jest ono w stanie przeciwstawić się zarazkom, które już wtargnęły do ustroju.

Na to pytanie również należy odpowiedzieć twierdząco. Nie ulega wątpliwości, że dzieci również posiadają odporność na gruźlicę. Odporność, będąc minimalną w pierwszym roku życia, wzrasta w sposób wyraźny w późniejszych latach.

W bardzo licznych wypadkach zakażenie się gruźlicą pozostaje utajonem czyli zarazki pozostają w ustroju, lecz siły odpornościowe ustroju nie pozwalają na dalsze szerzenie się gruźlicy czyli że dzieci pozostają właściwie zdrowe.

Odporność na gruźlicę zależy od szeregu czynników. Jednym z najważniejszych warunków, który powoduje nasilenie się sił odpornościowych, są dobre warunki higjeniczne, racjonal-

ne odżywianie się, w pierwszym zaś rzędzie słońce i pobyt na świeżem powietrzu.

Jak widzimy, ustrój dziecięcy nie jest całkowicie bezsilny w walce z zarazkami gruźliczemi. Tem należy tłumaczyć zjawisko, że gruźlica, aczkolwiek jest cierpieniem bardzo rozpowszechnionem, nie wygubiła ludzkości.

Dr. S. Popowski.

W JAKI SPOSÓB MATKA MOŻE ZAPEWNIĆ SWEMU DZIECKU WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ POKARMU?

Z chwilą urodzenia się dziecka pierś matki powinna znajdować się w takim stanie, aby noworodek mógł otrzymywać należne mu ilości pokarmu. W miarę zaś rozwoju dziecka ilości pokarmu powinny odpowiednio wzrastać. Tak się też dzieje w większości przypadków. Dotyczą one matek z normalnie funkcjonującemi gruczołami mlecznemi. Prócz tego jednak dość często widuje się matki, których piersi nie są dość wydajne. Liczba tych matek jest stosunkowo duża, szczególnie zaś w środowiskach miejskich.

Nasuwa się wobec tego następujące pytanie: jak matka musi postępować, aby zapewnić dziecku swemu normalne ilości pokarmu, to znaczy, aby pobudzić swe gruczoły mleczne do normalnej wydajności, dopasowanej do zapotrzebowania dziecka.

Temu właśnie zagadnieniu poświęcam pogadankę niniejszą. Wobec szczupłości miejsca poruszę, rzecz prosta, tylko rzeczy najgłówniejsze.

Wiemy, że przy wytwarzaniu mleka czynną jest jedynie swoista tkanka gruczołowa. Im lepiej jest ona rozwinięta, tem pierś powinna być wydajniejsza. Trzeba tylko pamiętać, że duże piersi mogą często zależeć nie tyle od dobrze rozwiniętych gruczołów mlecznych, ile od grubej warstwy podściółki tłuszczowej. Nawet jednak małe gruczoły można pobudzić do większej wydajności. Można to uczynić jedynie przez poprawienie ich sprawności czynnościowej. Należy więc usunąć to, co hamuje normalną czynność gruczołów, i wzmóc wszystko, co tę czynność pobudza.

Zacznijmy od wpływów psychicznych. Gruczoły mleczne, jak wszystkie inne, mogą być zahamowane w swej czynności przez pewne bodźce wychodzące z wyższych ośrodków mózgowych. A więc zmartwienia, kłopoty, jakieś niezwykłe wrażenia, często wprost niechęć do karmienia — wszystko to może ujemnie oddziaływać na ilość wytwarzanego pokarmu. Przeciwnie zaś spokój i równowaga duchowa, radość życia, mocne postanowienie bądź co bądź karmić swe maleństwo piersią może znacznie poprawiać stan rzeczy. Zmiany jakościowe, jakie przytem mogą zachodzić, praktycznie nie mają większego znaczenia.

Sprawność czynnościowa gruczołów mlecznych, podobnie zresztą jak i innych narządów wydzielniczych, w wielkim stopniu będzie zależeć od wymagań, jakie im stawiamy. Fakt ten ma bardzo doniosłe znaczenie i jest szeroko wykorzystywany w klinikach, domach wychowawczych, żłobkach i tym podobnych instytucjach głównie w zastosowaniu do mamek. Jako przykłady mogą służyć mamki w zakładzie Finkelsteina w Berlinie, wydajność których zwiększała się pod wpływem karmienia większej liczby niemowląt do 2 — 3, w pewnych razach nawet do 4 litrów na dobę. Zmniejszanie zaś liczby przystawianych do piersi niemowląt w podobnych przypadkach wpływało na szybkie obniżanie się ilości wydzielanego pokarmu. Przytoczone przykłady są, być może, dla przeciętnej karmicielki zbyt jaskrawe. Dają one jednak pojęcie, jak może pracować gruczoł mleczny.

Wyciągnijmy z powyższych doświadczeń praktyczne wnioski. Normalnym bodźcem dla gruczołu mlecznego jest fakt całkowitego opróżnienia piersi. A więc jest rzeczą niezmiernej wagi, aby niemowlę ssało dobrze i mocno. W razie, gdy tego nie robi, a część pokarmu pozostaje w piersi, matka sama powinna po karmieniu ręką lub pompką pozostały pokarm usunąć. To samo trzeba zrobić w przypadkach nadprodukcji pokarmu. Tam zaś, gdzie gruczoł wytwarza pokarmu mało, niewolno jest matce zbyt pośpiesznie zrezygnować z karmienia swego dziecka piersią. Systematyczne przystawianie w tych przypadkach niemowlęcia do piersi częstokroć przywraca normalną sprawność gruczołu; to samo daje się niekiedy obserwować nawet w stosunku do gruczołów nieczynnych od kilku tygodni.

Ze względu na konieczność należytego opróżniania piersi, musi być naogół potępiony dość rozpowszechniony zwyczaj podawania dzieciom obu piersi naraz. Zło tego zwyczaju polega na tem, że niemowlę przyzwyczajone do ssania z obu piersi nie opróżnia należycie ani jednej ani drugiej, zadawalniając się tylko pierwszemi porcjami pokarmu, które wysysa bez większego trudu. Pozostawanie zaś pokarmu w piersiach obniża z biegiem czasu ich sprawność. Z drugiej zaś strony błędnem jest mniemanie, że niemowlę w ten sposób uzyskuje więcej pokarmu. Krótkie odstępy czasu pomiędzy poszczególnemi karmieniami, wysysanie tylko pierwszych, zazwyczaj mniej wartościowych porcyj pokarmu, często nawet stawia dziecko w gorsze warunki, niż przy podawaniu mu raz jednej raz drugiej piersi na zmianę.

Jest faktem ogólnie znanym, że na to, aby mieć pokarm, trzeba się lepiej odżywiać niż normalnie. Zgoda. Jednak nie zachodzi tu tak prosty stosunek, jak sądzi wiele matek: im więcej się je, tem więcej ma się pokarmu. Dlatego też zbędnem jest, a nawet szkodliwem, spożywanie nadmiernych ilości pokarmów. Normalnie ustrój sam dzięki łaknieniu i pragnieniu reguluje spożycie. Wartość przeciętnie wytwarzanego na dobę pokarmu odpowiada mniej więcej litrowi mleka krowiego, a więc

ta tylko ilość mleka może być traktowana jako nadprogramowy dodatek. W praktyce zaś część mleka zamienia się na inne produkty, wobec czego nawet wspomniany litr mleka podlega zmniejszeniu. Matki, które twierdzą, że dopiero przy 10 czy 15 szklankach mleka czują dopływ pokarmu, niepotrzebnie się tylko łudzą.

Tak samo błędem jest uzależnianie większego wydzielania pokarmu od tego czy innego rodzaju pożywienia. Mogą w tych wypadkach zachodzić pewne zmiany jakościowe w pokarmie, lecz praktycznie nie mają one większego znaczenia.

Na tem kończę. Pomijam tu milczeniem różne specyfiki, które są stale wyrzucane na rynek, gdyż ocena ich i wybór należy całkowicie do kompetencji lekarza.

Dr. R. Barański.



O CZKAWCE U NIEMOWLĄT

Czkawką nazywamy nagłe (konwulsyjne) wciąganie powietrza do płuc przy zwężonej szparze głosowej, powstające wskutek nagłego skurczu przepony. W ten sposób powstaje charakterystyczny odgłos. Zjawisko powstaje na drodze odruchowej (nerwowej). Czkawka sama w sobie nie ma znaczenia chorobowego i nie sprawia żadnego cierpienia niemowlęciu.

Należy jednak odróżniać czkawkę, jako zjawisko przypadkowe, występujące czasami po nagłem oziębieniu dziecka lub przestrachu (czynnik nerwowy), od czkawki występującej uporczywie i często powracającej. Szczególnie gdy towarzyszą jej zrzucanie pokarmu i obfite ślinienie się dziecka, może ona stanowić pewien objaw ostrzegawczy.

Wśród pewnej sfery czkawka uchodzi za zjawisko dodatnie, wykazujące nasycenie pokarmem i dobre trawienie; nawet lekarze dawniejsi oceniali czkawkę u niemowląt dodatnio, jako wyraz dostatecznego odżywiania. Zauważono bowiem, że czkawka znika wtedy, gdy dziecko staje się naprawdę chore.

Obecnie sądzimy, że czkawka u niemowląt jest wyrazem pewnego przeładowania żołądka pokarmem. W tym sensie naturalnie można oceniać czkawkę u niemowlęcia, jako zjawisko dodatnie, wykazujące, że niemowlę nie jest głodzone. Jeżeli dziecko jest przy piersi, może to świadczyć o dostatecznej ilości pokarmu.

Wyjątek stanowią niemowlęta, u których przeładowanie żołądka wy-

stępuje wskutek połykania przy karmieniu dużych ilości powietrza.

Należy więc w razie stwierdzenia uporczywej czkawki u niemowlęcia (szczególnie, gdy towarzyszy jej zrzucanie pokarmu), skontrolować sposób odżywiania i przekonać się, czy dziecko dostaje za dużo pokarmu na raz lub dostaje pokarm w zbyt częstych odstępach czasu, a także czy nie łyka dużych ilości powietrza przy karmieniu. *Dr. J. Wiszniewski.*

W DZIEDZINIE KSIĄŻEK DLA DZIECI

(dokończenie). (2

3. Dla tych „starszych", co to może sami czytają, a może słuchają czytania „grubych książek", mamy już znaczny dobór. Może zaczniemy od wierszy; mamy zbiorki ozdobnie wydane J. Porazińskiej „Moja Wółka" (Biblj. Polska 7.50) i „Pastereczka" (J. Lisowska 4.50) — obie w ślicznej szacie zewnętrznej i obie specjalnie interesujące i zrozumiałe dla dzieci, znających dobrze wieś; dalej pełną wdzięku książkę: „Wigilja Wojtusia" (Homolacs, Biblj. Polska 1.20), „Gwiazdka polskiego dziecka" (Ostrowska, Ignis, 1.00), wesołe opowiadanie o Sobótce i jej rodzeństwie p. t. „Dzieci Pana Majstra" (Rogoszówna, Geb. i Wolff, 4.20), „W słoneczku" (Rogoszówna, Krzyżanowski, Kraków) i artystycznie i bogato ilustrowane przez Norblina „Szepty myszek" (St. Szuchowa, Zarzecki, 6.00)— śliczne wiersze pod względem języka i formy o myszkach, o kłopotach Oli z kaczuszkami i t. d., ozdobione 30 ilustracjami Norblina. Jest to jedna z książek najbogaciej ilustrowanych, przeto jest specjalnie ponętna dla malutkich.

Prozą mamy też wiele książeczek. Zacznijmy od najłatwiejszych: „Wesoły ludek" (Rogoszówna, Ossolineum), „Kolorowe bajeczki" (Rogoszówna, J. Mortkowicz, 5.00), „Powiastki króciutkie" (Niewiadomska, Geb. i Wolff, 1.50), „Czytajmy sami" (Buyno Arctowa, Arct, wyd. III, 4.00), „Opowiadania prawdziwe" (Weryho, Biblj. Polska), „Przyjaciele Jerzyka" (Duninówna, Arct, 3.40). Na tle przyrodniczem bardzo ciekawe i wcale nie nudne książeczki Weryho: „Las" (Biblj. Polska, 3.80), „W ich świecie" (Arct, wyd. II, 2.80), „Wśród swoich" (Księg. św. Wojciecha, 2.80); następnie „Burek i jego przyjaciele" (M. G. Nasza Księgarnia 40 gr.), „Nasi przyjaciele" (Nasza Księgarnia, 90 gr.) oraz „Znani i nieznani" (Chrząszczewska, J. Lisowska, 3.80) i „Moje zwierzęta" (Rygier-Nałkowska, Tow. Wyd. 3.50).

Dla dzieci, które chętnie słuchają czytania, są jeszcze: „Bajeczki" (Kraszewski, Altenberg), wesoły, o poczciwem serduszku „Kichuś majstra Lepigliny" (Porazińska, Arct, 5.00), barwne i zajmujące „Tajemnice motyli" (St. Szuchowa, Wende, 4.00), „Takie sobie bajeczki" (Kipling, Arct, 1.70), „Książka dla Tadzia i Zosi" (Konopnicka, Arct, 3.60), „Moja gro-

madka“ (Lazarusówna, Tow. Wyd., 2.00), „Tajemnica słońca“ (Bajbuza, Czernecki, z ilustracjami Gramatyki Ostrowskiej, 5.00), „Czerwony pantofelek“ (M. H. Szpyrkówna, Wojnar, 4.00); na tle „psiego życia“: „Bohater Cis“ (Rosinkiewicz, Księg. św. Wojciecha, 2.20), „Finek“ (Grabowski, Arct, 4.20) oraz o kotach, ulubiona przez dziewczynki, pełna kociego wdzięku „Kocia Mama“ (Buyno Arctowa, Arct, 3.50). O ile chcemy dać dziecku bajki, to mamy: „Bajki staroświeckie“ (Gawiński, Arct, 9.00), „Kłopoty Kacperka, góreckiego skrzata“ (Kossak-Szczucka, Krak. Sp. Wyd. 9.40); Bronisławy Ostrowskiej: „Szklana Góra“ i „Madej“ (Biblj. Polska, po 2.60), „Dziwne przygody“ (Choromański, Tow. Wyd. 2.50), „Bajki z Zielonej Wyspy“ (Popławska, Wędołowski, 1.60).

Nie stoimy tak źle z literaturą dla dzieci. Matki, pragnące czytać dzieciom opowiadania historyczne, mogą znaleźć w „Legendach i obrazkach historycznych dla małych dzieci“ (Posadzowa, Księg. św. Wojc., gr. 90) oraz w utworach Jadwigi z Łobzowa (Strokowej) np. „Polacy“ (cz. I i II), „Pod lipą“ i wiele innych. Owiane są te opowiadania rzewnem uczuciem, z tego względu nie należy zbytnio karmić niemi dzieci o rozwiniętej uczuciowości. Z zakresu książek religijnych nadają się dla dzieci książeczki B. Żulińskiej: „Mały Jezus“ (z 12 ilustracjami, Księg. św. Wojc., 3,60), „Anioł Stróż“, „Mała Święta“ (Biblj. Religijna po 1.50).

Wygodnym i celowym sposobem dostarczania dzieciom systematycznie dobrych czytanek jest... zaprenumerowanie czasopisma dziecinnego; mamy niezrównany „Płomyk“ i „Płomyczek“ (Warszawa, Świętokrzyska 30, rocznie 14 zł. i 9 zł., oba razem 18 zł.), które pod wytrawną redakcją p. Heleny Radwanowej zdobyły sobie wielką poczytność (przeszło 20 tys. prenumeratorów) i ogromną sympatję wśród dzieci. „Płomyk“ i „Płomyczek“ mogą się stać wielką pomocą w szkole i w domu. Mogą zastąpić wiele wskazówek pedagogicznych przez sam dobór materjalu. „Płomyk“ jest aktualny, żywy, rozbudza uczucia szlachetne, kształci wszechstronnie inteligencję dziecka i bawi je doskonale. Obecnie „Płomyk“ redaguje w dalszym ciągu p. Radwanowa, „Płomyczek“ — p. Porazińska. Oprócz tego jest jeszcze „Moje Pisemko“, istniejące od 1905 r. i mające również szereg zwolenników (Arct, N.-Świat 59, rocznie 12 zł.).

Poszukajmy jeszcze książek odpowiednich dla dzieci. Oto: „Bajki i wiersze“ Jachowicza (Geb. i Wolff, 60 gr.), „Złoty pierścień“ (Urbanowska, Geb. i Wolff, 2.40), „Bajka o Kosturku, Azie i Burku“ (Homolacs, Książnica 2.30); z tłumaczeń zaś: pogodne opowiadanie „Moi chłopcy“ (Geijerstam, Tow. Wyd. 3.50). Możemy też znaleźć bardzo dobre czytanki w t. zw. wypisach Boguckiej i Niewiadomskiej (cz. I i II), w „Naszej książce“ (Galle i Radwanowa, cz. I, Arct), w „Pierwszej czytance dla dzieci“ (Falski, Książnica, 1926, wyd. 6). Można też czytać dzieciom piękną książkę Konopnickiej „O krasnoludkach i sierotce Marysi“; czyta się jednak tę książkę najczęściej zawcześnie i z tego powodu mali słu-

chacze często nie odczuwają przepięknego uroku poezji i czaru, nie mogą zrozumieć głębi myśli i uczucia tego utworu.

A śpiewki? piosenki? Oto są: Konopnickiej i Noskowskiego „Śpiewnik dla dzieci“ (cz. I, Arct, 60 gr), „Dzwonki“ Porazińskiej, Chrząszczewskiej i Siewierskiego (J. Lisowska, 4.00), „Nauka śpiewu Faustyna Piaska“ (cz. I i II, Książnica-Atlas 1926); naturalnie, nie są to książki do czytania, lecz śpiewniki, które mogą być przydatne w rękach osoby muzykalnej, śpiewającej z dziećmi i dla dzieci.

W szafach z książkami w tym i innym domu mogą znaleźć się jeszcze piękne książeczki, obecnie wyczerpane np. „Niespodzianka“ Krakowowej, „Ostatnie iskierki“ Zaleskiej, „Podarek dla dobrych dzieci“ Teresy Jadwigi, „Listki i ziarnka“ Zaleskiej, „Listki z drzewa czarodziejskiego“ Glińskiego, (Arct), „Żywe zabawki“ (Bojarska?), „Kolorowe okienko“ Szczęsnego, „Czysty Jaś i Brudasy“ Duninówny, „Sabinka“ Kruka, „Reginka i prawdziwe bogactwo“, pełne radości i życia „Moje dzieci“ Domańskiej, „W kółku rodzinnem“ Niewiadomskiej, śliczni „Mali bohaterowie“ Corelli, „Bohater Pawełka“ Strebeykowej, „Gwiazda spadająca“ Chrząszczewskiej (J. Lisowska), „Lalka Panny Gosi“, „I ja już czytam“ (Wetyho), „Marchewka“ (M.W. Arct), parawaniki: „O królu Milutku“, „O Szarusi i Burusiu“... może znajdą się książeczki Konopnickiej w luksusowem wydaniu: „Moja książeczka“, „Nowe latko“, „Wiosna i dzieci“, „W domu i świecie“, lub Laskowskiego cudny, ozdobnie wydany „nieodżałowany“ „Oluś u króla Zimy“ (Arct); może znajdzie się ciekawa historja o „Żelaznym Wilku“ (Geb. i W., prototyp książki Sieroszewskiego), w którym jest mowa o królu „ co miał dóbr swych dziedzica pięknego królewicza. a królewicz ów młody poszedł w świat na przygody...“ Może szczęśliwie znajdą się te niezastąpione: „Gucio zaczarowany“ Urbanowskiej i „Niezgodni królewicze“ Zaleskiej, które w piękny i porywający sposób zapoznają czytelnika ze światem przyrody albo również na tle przyrodniczem „Pieśń poranna“ Warnkówny. A czyż nie można znaleźć ładnych powiastek i bajeczek w dawniejszych rocznikach „Płomyka“, „Promyka“ i „Mojego Pisemka“ i dawnego „Przyjaciela Dzieci“ i „Wieczorów Rodzinnych“? Nie są one tak przestarzałe, jakby się mogło wydawać. Albo „Moje książeczki“ Arcta i „Bibljoteczka młodzieży szkolnej“ (Geb. i Wolff)? Obecnie są również perjodyczne wydawnictwa dla dzieci, jak „Bibljoteka Książek Różowych“ (Wende), lecz książeczki z tego wydawnictwa nie wszystkie stoją na równym poziomie; należałoby przeglądać uważnie każdy tomik, zanim da się dziecku do czytania.

St. Kossuthówna.



MARJA DĄBROWSKA

KOLENDA

Drzwi otworzyły się wreszcie. Salon jaśniał, pachniał i krążył przed naszemi oczyma.

Szelest anielskich skrzydeł snuł się po całym domu, a choinka gorzała tak jak goreje niebo gwiaździste— oczy mrużyły się, a serce topniało.

Dzieci wchodziły nieśmiało, zupełnie oszołomione.

Rodzice tak samo onieśmieleni przyciągali je za ręce i całowali.

Okiennice były otwarte i we wszystkich oknach jaśniały czarodziejskie choinki.

Dużo chwil cudnych upłynęło, zanim dzieci wreszcie spostrzegły podarunki pod choinką dla wszystkich ułożone.

Ojciec ujmował wtedy skrzypce, przygrywał na nich i śpiewał:

A wczora z wieczora, a wczora z wieczora
z niebieskiego dwora —

A gdy zaintonował pieśń:

Bóg się rodzi, moc truchleje —

dzieci wszystkie razem wybuchały nagle śpiewem, jak płaczem.

W drzwiach od jadalnego pokoju stała już cała służba, a także każdy, kto o tej porze do kuchni przyszedł.

Więc ojciec kładł skrzypce, brał talerz, na którym leżały opłatki, i wszyscy szli do kuchni. Na wielkim stole były porozstawiane miski, a na nich piętrzyły się jabłka, orzechy i pierniki. Musiała być porcja dla każdego i z dworskiej kuchni i z czeladnej. Wszyscy się cisnęli, żeby się opłatkiem przełamać. Potem dostawali ogromny kielich wódki, a ojciec do nich przepijał. Przychodzili tam też włodarze, stelmach, ogrodnik, ale ci tylko opłatkiem się łamali i życzenia składali.

Wtedy nagle wszystkie dziewuchy, jakie były w kuchni, zaczynały wrzeszczeć, jakby je kto ze skóry obdzierał, a w oknach pokazywały się okropne, pyzate, czerwone gęby. Nie były one straszne, kiedy wisiały jako maski na straganach w miasteczku, ale teraz, gdy się ruszały okropnie i wykrzykiwały za oknem, mogły się niejednemu włosy zjeżyć na głowie. Dzieci uciekały co sił do pokoju. Po chwili jednak wracały znowu i z jedną nogą na progu patrzyły, jak wchodził do kuchni „gwiazdor“ z wielką siwą brodą i pytał dzieci kucharki o pacierz.

***

Później myśmy się z Rodzicami dzielili opłatkiem i nareszcie zasiadaliśmy do wieczerzy, podczas której matka drżała aby dzieci nie udławiły się ością, a dzieci jadły ryby pod strachem i zdawało im się czasem, że się dławią. Wtedy ojciec kazał im jeść dużo kartofli, i były zachwycone. Do wieczerzy dzieci dostawały słodkiego muszkatułowego wina i prosiły o jeszcze. Wkońcu zjawiały się ba-

kalje — sen całego roku — słodycz daktyli pachnąca i ostra słodycz fig, aromatyczne szczypiące rodzynki, zimne marmoladki, wonne korzenne pierniki, a na końcu orzechy.

Duże włoskie orzechy jedliśmy z miodem, a małemi laskowemi graliśmy z ojcem w cetno i licho.

Po wieczerzy jeszcze raz zapalano świeczki — słodka nuda ogarniała wszystko, jak zawsze po nasyceniu się wielkiem szczęściem.

Pół'śniąc nad naszemi zabawkami — słyszeliśmy jak we mgle z obszarów nocy i mrozu płynącą kolendę:

Gdy się Chrystus rodzi i na świat przychodzi,
ciemna noc w jasnościach promienistych brodzi.

W blaskach tej nocy zaczynała tańczyć czerwona gwiazda — i chłopcy wszczynali pieśń o sianie.

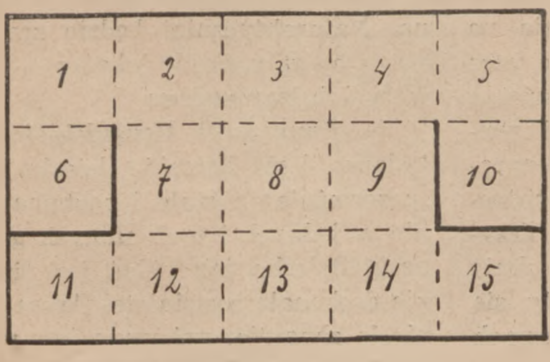
Wynidź ty Książę z złotego pokoja,
niech Go okryje sianem ręka twoja.
O siano, siano o nieprzepłacone,
godne byś w raju było pokoszone.

ZABAWKI DLA NASZYCH DZIECI

Chcąc przyjść z pomocą naszym czytelniczkom, które nieraz kłopocą się nad tem, czem zająć swe dzieci, podajemy poniżej wzory łatwych zabawek, które z pomocą mamusi może wykonać dziecko 4—7 letnie — ku wielkiej swej uciesze i zadowoleniu.

KANAPKA.

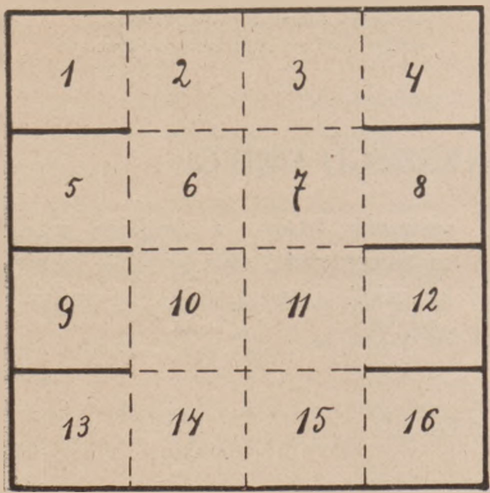
Kartkę sztywnego papieru, najlepiej brystolu, (rys.) dzielimy na 15 kwadracików i nacinamy wzdłuż pełnych linij. Następnie zginamy w ten sposób, aby kw. 12, 13 i 14 utworzyły spód kanapki, kw. 7, 8, 9 — siedzenie, a kw. 2, 3 i 14 oparcie, kw. 6 i 11 nakładamy jeden na drugi i zlepiamy, to samo robimy z kw. 10 i 15.

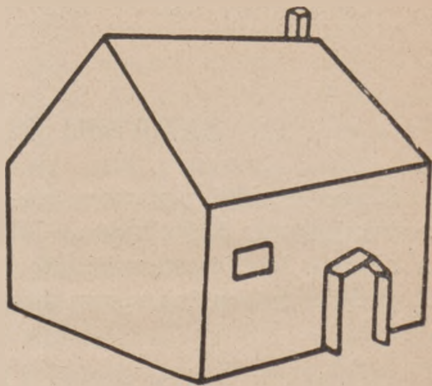




DOMEK Z KARTKI PAPIERU

Dajemy wzór bardzo prostego i łatwego do wykonania domku z kartki sztywnego papieru. Kartkę sztywnego papieru, najlepiej brystolu, dzielimy na 16 kwadracików i nacinamy wzdłuż pełnych linij (rys. 1), następnie składamy w ten sposób, aby kw. 2, 3 i 14, 15 utworzyły przednią i tylną ściankę domku, kw. 6, 7, 10 i 11 — dach, a kw. 1 i 13, 5 i 9 z jednej strony, a 4 i 16, 8 i 12 z drugiej nakładamy na siebie i sklejamy, robiąc w ten sposób boczne ścianki domku. Potem według upodobania doklejamy kolorowe okienka, drzwiczki lub ganeczki.





ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **Pani Br. Zakrzewskiej:** W chwili obecnej przy wyjeździe na spacer należy dziecku wkładać poza zwykłem ubraniem jeszcze sweter, czapkę i rękawiczki, najlepiej wełniane, sam zaś becik nakrywać w razie potrzeby pledem. Podczas spaceru dziecko powinno być suche. Trzymanie dziecka przy otwartem oknie nie zastępuje spaceru i należy się doń uciekać tylko w wyjątkowych wypadkach.

Sapka może być różnie traktowana. Najpraktyczniej będzie zwrócić się w tej sprawie do lekarza — pedjatry lub laryngologa.

2) **Pani Julji Krogulskiej:** Pożądane jest karmić dziecko nie „przeważnie" a stale i systematycznie w jednych i tych samych godzinach. Dziecko, jak widać, jest fizycznie doskonale rozwinięte. Celem usunięcia zaparcia, wskazane jest podawanie surowych soków (z marchwi,

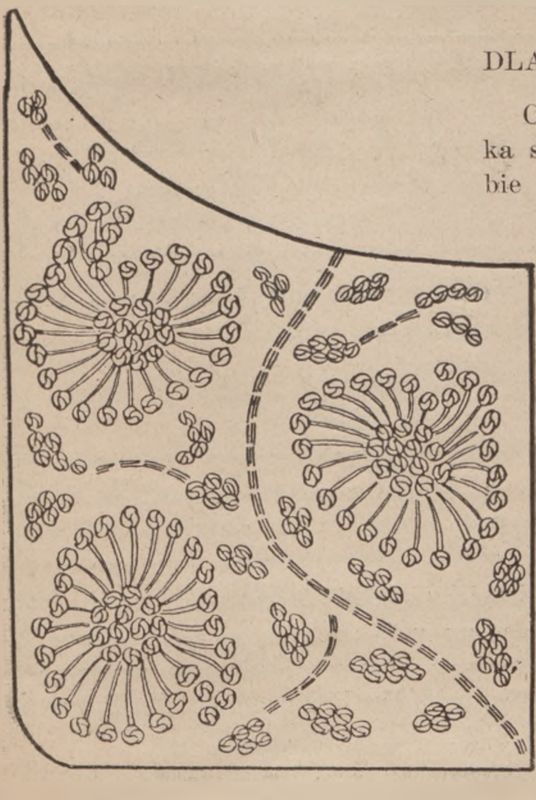
buraka, pomarańczy lub cytryny) w ilości 3—4 łyżeczek od herbaty oraz dobrze słodzonego płynu obojętnego (lekka herbata, rumianek, woda) — na 100 cm^3 płynu 2 łyżeczki od herbaty cukru — koło ¾ szklanki na dobę. Czasami pomaga stosowanie masażu brzucha. Na spacer dziecko Pani może być wywożone do 5°R poniżej zera.

3) **Pani N. Żupińskiej z Ch...a:** U dziecka 3-miesięcznego spotyka się często skrzywienia nóżek, jako pozostałość z okresu noworodkowego. Skrzywienia te zazwyczaj przechodzą same.

4) **Pani H. Olszewskiej z Ko...na:** W obecnej chwili dziecko może dostawać mieszankę: mleko, klej owsiany w stosunku 2 : 1 + 5% cukru. Liczba jedzeń na dobę wynosi 6, co wypada co 3 godziny. Na raz dziecko powinno zjadać 140—150 gr. Stosowanie oleju rycynowego jest zbędne. Wobec sztucznego odżywiania dziecka wskazane jest podawanie mu tranu. W sprawie techniki przygotowania mieszanki odsyłamy Panią do Nr. 6 i 7 naszego pisma.

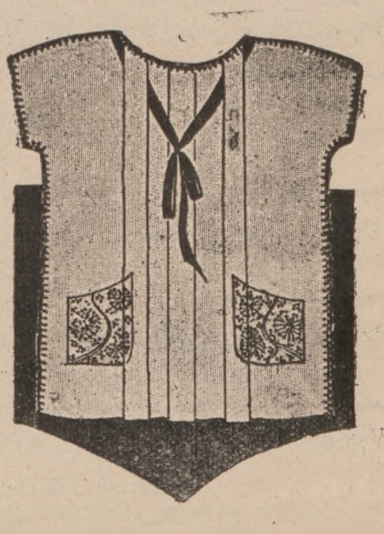
Pomimo odstawienia należy spróbować przystawić dziecko do piersi. Nie wolno jest gardzić najmniejszemi ilościami pokarmu.

NASZA FORMA BIBUŁKOWA



KAMIZELECZKA DLA DZIEWCZYNKI NA 5 LAT.

Ciepły sweterek czy kamizeleczka są prawie niezbędne w garderobie dziecięcej. Oryginalny i efek-



towny fason kamizeleczki, której formę do dzisiejszego numeru dołączamy, wykonany jest z gładkiego sukienka (Flora) lub flaneli. Materjału podwójnej szerokości potrzeba pół metra.

Formę pleców położyć na podwójnie złożonym materjale wzdłuż nitki, bez szwu, przód od strony rozciętej. Na plecach zaszyć trzy kontrafałdki szerokości 4 cm., przody na środku rozchodzą się, każdy wykończony kontrafałdką tej samej szerokości, jak to widać na modelu.

Cała kamizeleczka zeszyta dzierganym ściegiem, grubym jedwabiem lub wełną.

Serdecznie radzimy naszym czytelniczkom skorzystać z podanego wzoru i włożyć w domu to ładne ubranie.

Można wykonać kamizeleczkę z barwnej flaneli, której kolorowość podkreślamy przez ładny dobór haftu. Na naszych tablicach robót podajemy tak dużo wzorów haftów, że czytelniczki, które nie skorzystają ze wzoru podanego w tym numerze znajdą inny ładny haft na kieszonkę w poprzednich numerach.

Środki lecznicze i spożywcze, reklamowane w dziale ogłoszeniowym naszego pisma, drukujemy tylko po uzyskaniu uprzedniej decyzji lekarza, redaktora „Młodej Matki".

Prosimy o odnowienie prenumeraty na bieżący kwartał

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.
Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Prenumeratę „Młodej Matki" przyjmują wszystkie księgarnie i urzędy pocztowe w kraju oraz Administracja pisma w Warszawie, ul. Górnośląska 20.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

M. ARCTA

ARTYSTYCZNE KSIĄŻKI OBRAZKOWE



po 3 złote

Polscy autorzy, polskie rysunki, polski druk

Okładka kolorowa, karton, grzbiet płócienny.

We wszystkich księgarniach.

Dynowska — Gr. Ostrowska. W Betleemskiej Szopce

„ „ Dylu, dylu na badylu.

Konopnicka — Gawiński. O Janku Wędrowniczku.

Konopnicka — Nowakowski. Filuś, Miluś i Kizia.

„ „ Przygody Pimpusia Sadełko

Mickiewicz — Gawiński. Pani Twardowska.

Konopnicka — Gawiński. To książeczka osobliwa.

Porazińska — Bobiński W Wojtusiowej izbie nowe wyd.

Or-Ot — Gawiński. O Jasiu Sowizdrzale.

Słowacki — Gawiński. O Janku co psom szył buty.

We wszystkich księgarniacd.

Przez lekarzy całego kraju gorąco zalecana

MĄCZKA OWSIANA „ZDROWIA"

fabryki **„Owsianka"** sp. z o. o.

dawniej Adam Branicki w Sosnowcu

jest zdrowy, smaczny, nadzwyczaj pożywny, a przytem tani pokarm dla dzieci

Zwracać uwagę na markę fabryczną

„DZIECKO W OWSIE"

Fabryka poleca też znane ze swej dobroci:

Płatki owsiane „Zdrowia", Kakao owsiane „Zdrowia"

Kawę jęczmienną „Zdrowia"

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.